

## **PRESENTASI DIRI *PERSONAL TRAINER GYM* DI KOTA PEKANBARU**

**Oleh : Yuditia Winanda**

**Pembimbing : Nova Yohana, S.Sos, M.I.Kom**

Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Riau  
Kampus Bina Widya km 12,5 Simpang baru- Pekanbaru 28293  
TELP. (0761) 63277/23430

### **Abstract**

*Personal trainer is a professional workforce who has knowledge and expertise in the field of fitness exercises (fitness). To be a good personal trainer especially in the city of Pekanbaru, no doubt personal trainers run a different role with their daily life when not a personal trainer. They try to control themselves, able to manage impression management such as appearance, physical condition, actual behavior and movement, so that their behavior as a personal trainer can be said good and successfully cover their behavior that is not in accordance with the profession personal trainer, which can damage the name Either as a personal trainer. The purpose of the research is to know the life of Front Stage (a front step) of a gym personal trainer in Pekanbaru city and to know the life of the backstage backstage of a personal gym trainer in Pekanbaru city.*

*This research uses qualitative method with phenomenology approach with in-depth interview data collecting technique and observation and validity technique of elongation data of participation and triangulation. Informants in this study amounted to 3 (three) people who work as personal trainers. To test the validity of the data writer used the method of extension of participation and triangulation.*

*The results revealed that the lives of informants as personal trainers on the front stage require them to communicate firmly but friendly and understand the science of fitness and run a healthy lifestyle. They are also demanded to look perfect like a personal trainer. While the life of the informant as a personal trainer on the stage behind the informants more freely show themselves and show the other side of him that is not bound by rules such as smoking, clubbing and steroid use. The self-presentation of the informant as a personal trainer shows the results of the differences between each informant in managing the message and the impression that they want to present rather than presenting themselves on the backside that has a smaller scope*

**Key words :** *Personal trainer, Gym, Fitness, Sterodi, Suplement*

---

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan pusat kebugaran atau *gym* di kota Pekanbaru berkembang dengan pesat, berdirinya beberapa *gym* berskala besar dengan skala industri dan berada di lokasi-lokasi yang strategis di kota Pekanbaru tentunya berpengaruh dengan pandangan akan gaya hidup sehat yang semakin meningkat. Berdirinya banyak *gym* di kota Pekanbaru memberikan dampak yang kuat terhadap minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam keberlangsungan sebuah *gym*, jumlah pelanggan atau *member* sangat besar pengaruhnya dalam keberhasilan usaha pusat kebugaran atau *gym* tersebut. Pelanggan atau *member* merupakan sumber pemasukan bagi sebuah *gym*. Semakin banyak *member* yang tergabung dalam *gym* tersebut, semakin banyak pula pemasukan yang di dapat *gym* tersebut, sebaliknya semakin sedikit *member* yang tergabung di dalam sebuah *gym*, maka semakin sedikit pula pemasukan yang diterima *gym* tersebut.

Masyarakat yang tergabung kedalam *gym* dan menjadi *member*, tentu menginginkan suatu hasil yang maksimal dan tidak ingin tenaga, waktu serta uang mereka terbuang percuma. Mereka butuh seorang pembimbing yang membimbing mereka untuk berlatih di *Gym*, karena berlatih di *Gym* bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan tanpa suatu prosedur dan tata cara yang benar. Bahkan hasil latihan di *Gym* juga berpengaruh dari pola makanan dan istirahat yang teratur, yang sering juga disebut dengan pola hidup sehat. Oleh sebab itu, *member* yang tergabung di dalam *Gym* membutuhkan seorang *personal trainer*.

*Personal trainer* adalah seorang tenaga kerja profesional yang memiliki pengetahuan dan keahlian dibidang latihan kebugaran (*fitness*), dimana

mereka memiliki tugas membantu klien mereka untuk mencapai target tubuh ideal dengan menggunakan berbagai aspek dan faktor yang mereka miliki berupa konsultasi, tanya jawab, program dan pola latihan hingga motivasi maupun peralatan latihan yang mereka miliki.

Banyak sekali manfaat yang akan kita dapatkan dengan adanya kehadiran seorang *personal trainer* di dunia *fitness*, mereka adalah sosok yang paling dibutuhkan, mengingat pengalaman dan keahlian yang mereka miliki dapat menjadi panduan dan standar keamanan yang akan menunjang keberhasilan program *fitness* yang *member* lakukan.

Menjadi seorang *personal trainer* bukan lah seperti menjalani profesi biasa. Banyak latar belakang berbeda yang menyebabkan seseorang memilih untuk berkarir menjadi seorang *personal trainer*. Diantara mereka pada awalnya ada yang berasal dari hobby melakukan aktifitas di *gym*, seseorang yang hobby mengikuti *body contest*, mantan atlit dan lain sebagainya. Seperti apa yang di ungkapkan oleh informan WS, ia mengatakan bahwa awalnya ia hanya berlatih di *gym* guna mendapatkan tubuh atletis dengan tujuan mengikuti ajang *body contest*, namun pada akhirnya ia di tawari menjadi *personal trainer* dan saat ini ia memilih profesi *personal trainer* sebagai profesi tetapnya. Sedangkan informan KK, ia mengakui bahwa profesinya sebagai *personal trainer* saat ini di karenakan berawal dari dirinya yang suka berlatih di *gym* sama seperti informan NP.

Jika profesi biasa berurusan dengan angka-angka atau statistik, profesi sebagai seorang *personal trainer* bertanggung jawab untuk mengajarkan klien mereka tentang *fitness* fisik dan motivasi diri. Dan agar hal tersebut terlihat efektif, *personal trainer* harus

mendemonstrasikan kalau mereka sendiri sudah menguasai dua hal tersebut. Seorang *personal trainer* dituntut untuk memiliki bentuk fisik yang optimal, karena klien atau *member* menjadikan *trainer* mereka contoh orang yang fit dan sehat. Informan NP mengakui bahwa tubuh yang baik akan menjadikan *personal trainer* memiliki nilai lebih serta menarik minat *member* untuk menggunakan jasa mereka dikarenakan termotivasi untuk memiliki badan seperti *personal trainer* tersebut. Edukator dan motivator yang baikpun akan sulit mendapatkan *client* dan *member* jika mereka tidak dalam kondisi atau bentuk tubuh yang baik, hal tersebut lah yang mendorong para *personal trainer* rela melakukan apapun guna mendapatkan kondisi fisik maksimal, sesuai pengakuan para informan dalam penelitian.

Namun bukan berarti *personal trainer* harus mencapai standar fisik yang sangat tinggi karena setiap tubuh manusia itu berbeda serta menjadi fit memiliki artian yang berbeda bagi setiap orang. Namun menjadi *personal trainer* harus dapat mendemonstrasikan banyak macam latihan dan berlatih sekeras, atau lebih keras dari *member* mereka agar sukses. Seorang *personal trainer* juga tidak hanya berlatih karena hendak selalu terlihat fit dan kekar. Seorang *personal trainer* melatih fisik mereka sebagai kekuatan yang dapat membuat mereka memotivasi orang lain khusus nya *member* mereka.

*Personal trainer* terbaik mempunyai pengertian yang dalam dengan cara tubuh manusia berkerja. Ini adalah tanggung jawab yang besar, karena menganjurkan *client* atau *member* untuk melakukan latihan yang tidak sesuai dengan mereka dapat berujung dengan cedera. Seorang

*personal trainer* juga harus dapat menjadi pemimpin yang terpercaya, dan mampu menginspirasi orang lain. Seorang *personal trainer* harus memfokuskan *client* atau *member* mereka akan tujuan mereka dan seorang *personal trainer* akan ikut merasa puas ketika *goal* dari *member* tersebut tercapai.

Untuk dapat menjadi seorang *personal trainer* yang baik khususnya di kota Pekanbaru, tak ayal para *personal trainer* menjalankan peran yang berbeda dengan keseharian mereka ketika tidak menjadi seorang *personal trainer*. Mereka berusaha mengontrol diri, mampu mengelola kesan (*impression management*) seperti penampilan, keadaan fisik, perilaku aktual dan gerak, agar perilaku mereka sebagai seorang *personal trainer* dapat dikatakan baik serta berhasil menutupi perilaku mereka yang tidak sesuai dengan profesi *personal trainer*, yang dapat merusak nama baik mereka sebagai *personal trainer*. Informan KK mengakui bahwa ketika sedang melatih di *gym*, ia akan mengatur cara berkomunikasi nya guna mendapatkan tanggapan positif dari para *member* berbeda ketika ia sedang tidak berada di *gym*. Para informan penelitian juga mengatakan bahwa mereka juga mengatur sedemikian rupa penampilan mereka ketika melatih di *gym* guna terlihat profesional dan mendapatkan kesan yang baik dari para *member gym*. Para *personal trainer* melakukan suatu proses dimana mereka akan menyeleksi dan mengontrol perilaku mereka sesuai dengan situasi dimana perilaku itu dihadirkan serta memproyeksikan pada orang lain suatu *image* yang diinginkannya. Mereka melakukan hal tersebut karena ingin orang lain menyukainya dan ingin mempengaruhi mereka, ingin memperbaiki posisi,

memelihara status dan sebagainya. Dengan demikian pengelolaan kesan (*impression management*) dibatasi dengan menghadirkan diri sendiri dalam cara-cara yang sudah diperhitungkan untuk memperoleh penerimaan atau persetujuan orang lain (Devito, 2011). Sering kali individu melakukan pengelolaan kesan (*impression management*) tanpa sadar, namun tak jarang pula individu tersebut dengan sengaja melakukan pengelolaan kesan (*impression management*). Pengelolaan kesan secara sadar atau tidak banyak dilakukan individu dalam proses interaksinya sehari-hari, banyak individu yang melakukan pengelolaan kesan khususnya jika individu tersebut menjalani suatu profesi atau tugas tertentu yang bersinggungan dengan khalayak ramai. Profesi tersebut juga menuntut individu memiliki *self image* yang positif. Salah satunya adalah *personal trainer* di Kota Pekanbaru.

*Self Image* yang dapat diraih salah satunya adalah dengan cara pengelolaan kesan yang dilakukan oleh seorang *personal trainer* untuk mendapatkan hasil akhir berupa persentasi diri di mata khalayak ramai khususnya para *member*. Upaya yang dilakukan *personal trainer* memiliki suatu dasar, yaitu menciptakan kesan bahwa dengan berlatih keras di *gym*, menjalankan pola hidup sehat, suplementasi yang pas dan istirahat yang cukup kita dapat memperoleh bentuk tubuh yang kita inginkan. Sehingga pada akhirnya, dapat menarik minat *member gym* di Pekanbaru untuk menggunakan jasa *personal trainer*.

*Personal Trainer* kerap kali memperagakan pola latihan di *gym*, *suplementasi* yang baik, motivasi yang tinggi, semangat juang tinggi dan selalu menerapkan gaya hidup sehat ketika

sedang bertugas menjadi *personal trainer*. Namun dilain kesempatan *personal trainer* juga memiliki kehidupan lain diluar menjadi *personal trainer* yang kita tidak ketahui bagaimana mereka menjalankannya. Para *personal trainer* juga memiliki kegemaran yang mereka sembunyikan di saat mereka tidak melatih di *gym*, dan hal tersebut mereka lakukan guna menjaga tampilan mereka tetap sempurna ketika melatih di *gym*.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan oleh peneliti dan beberapa faktor-faktor yang semakin menguatkan peneliti untuk meneliti masalah ini, maka peneliti menilai *personal trainer* memiliki dua panggung dalam hidup mereka yaitu panggung depan (*front stage*) ketika mereka melatih di *gym* dan panggung belakang (*back stage*) ketika mereka tidak sedang melatih di *gym* atau kehidupan mereka di luar saat tidak melatih.

Kedua panggung ini dikenal dengan istilah Dramaturgi. “Wilayah depan (*front stage*) dikenal dengan panggung sandiwara yang ditonton banyak khalayak dan panggung belakang (*back stage*) adalah kamar rias tempat pemain sandiwara bersantai, untuk mempersiapkan diri di panggung depan” (Mulyana, 2004:114). Maka seorang *personal trainer* memiliki pola interaksi dalam dirinya atau profesinya yang mencakup (*self presentation*) dan (*impression management*).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Presentasi Diri *Personal Trainer Gym* di kota Pekanbaru”.

## **Kerangka Dasar Teori**

### **Teori Interaksi Simbolik**

Interaksi simbolik adalah segala hal yang saling berhubungan dengan pembentukan makna dari suatu benda atau lambing atau symbol, baik benda mati maupun benda hidup, melalui proses komunikasi yang baik sebagai pesan verbal maupun perilaku non verbal dan tujuan akhirnya adalah memaknai lambing atau symbol (objek) berdasarkan kesepakatan bersama yang berlaku di wilayah atau kelompok komunitas masyarakat tertentu (Narwoko, 2004:23)

Interaksi simbolik menurut perspektif interaksional, merupakan salah satu perspektif yang ada dalam studi komunikasi barangkali paling bersifat “humanis”. Dimana perspektif ini sangat menonjolkan keanggunan dan maha karya nilai individu diatas pengaruh nilai-nilai yang ada selama ini. Perspektif ini menganggap setiap individu didalam dirinya memiliki esensi kebudayaan, berinteraksi di tengah-tengah sosial masyarakatnya dan menghasilkan makna “buah pikiran” yang disepakati secara kolektif. Dan pada akhirnya dapat dikatakan bahwa setiap interaksi sosial yang dilakukan oleh setiap individu akan mempertimbangkan sisi individu tersebut, inilah salah satu ciri dari perspektif interaksional yang beraliran interaksionalisme simbolik (Ardianto, 2007:40).

### **Teori Dramaturgi**

Dramaturgi adalah suatu pendekatan yang lahir dari pengembangan teori interaksionalisme Simbolik. Dramaturgi diartikan sebagai suatu model untuk mempelajari tingkah laku manusia itu menetapkan arti kepada

hidup mereka dan lingkungan tempat dia berada demi memelihara keutuhan diri.

Kajian Dramaturgi dipopulerkan oleh Erving Goffman, salah seorang sosiolog yang paling berpengaruh pada abad 20. Istilah ini ia tuangkan bukunya yang berjudul *The Presentation of Self in Everyday Life* yang diterbitkan pada tahun 1959, Goffman memperkenalkan konsep dramaturgi yang bersifat penampilan teateris. Menurut pemikiran Goffman, manusia sebagai aktor yang berusaha untuk menggabungkan keinginan dalam “Pertunjukan Teater” yang dibuat sendiri olehnya. Goffman melihat banyak kesamaan antara pementasan teater dengan berbagai jenis peran yang kita mainkan dalam interaksi dan tindakan sehari-hari. Kehidupan sebenarnya adalah laksana panggung sandiwara, dan di sana kita pamerkan serta kita sajikan kehidupan kita, dan memang itulah waktu yang kita miliki.

Dalam konsep dramaturgi, Goffman mengawalinya dengan penafsiran “konsep-diri”, dimana Goffman menggambarkan pengertian diri yang lebih luas dari pada Mead, (menurut Mead, konsep diri seorang individu bersifat stabil dan sinambung selagi membentuk dan dibentuk masyarakat berbasis jangka panjang). Sedangkan menurut Goffman, konsep diri lebih bersifat temporer, dalam arti bahwa diri bersifat jangka pendek, bermain peran karena selalu dituntut oleh peran-peran sosial yang berlainan, yang interaksinya dalam masyarakat berlangsung dalam episode-episode pendek (Mulyana, 2008 : 110). Berkaitan dengan interaksi, definisi situasi bagi konsep-diri individu tertentu dinamakan Goffman sebagai Presentasi diri

Dalam perspektif dramaturgis, kehidupan ini ibarat teater, interaksi sosial yang mirip dengan pertunjukan

diasas panggung, yang menampilkan peran-peran yang dimainkan para aktor. Untuk memainkan peran sosial tersebut, biasanya sang aktor menggunakan bahasa verbal dan menampilkan perilaku non-verbal tertentu serta menggunakan atribut-atribut tertentu, misalnya kendaraan, pakaian, dan aksesoris lainnya, yang sesuai dengan perannya dalam situasi tertentu

Menurut Goffman, kehidupan sosial tersebut dapat dibagi menjadi “wilayah depan” (*front region*) dan “wilayah belakang” (*back region*). Wilayah depan merujuk kepada peristiwa sosial yang memungkinkan individu bergaya atau menampilkan peran formalnya. Mereka seperti sedang memainkan peran di panggung sandiwara di depan khalayak penonton. Sebaliknya wilayah belakang merujuk kepada tempat atau peristiwa yang memungkinkannya mempersiapkan peran di wilayah depan. Wilayah depan bagaikan panggung sandiwara bagian depan (*front stage*) yang ditonton publik. Sedangkan wilayah belakang ibarat panggung sandiwara bagian belakang (*back stage*) atau kamar rias tempat bersantai, mempersiapkan diri untuk memainkan perannya dipanggung depan. Lebih jelas akan dibahas dua panggung pertunjukkan dalam dramaturgi :

**a. *Front Stage* (Panggung Depan)**

Merupakan suatu panggung yang terdiri dari pertunjukan (*appearance*) atas penampilan dan gaya (*manner*) (Sudikin, 2002:49-51). Di panggung ini lah aktor akan membangun dan menunjuk sosok ideal dari identitas yang akan di tonjolkan dalam interaksi sosial. Pengelolaan kesan yang di tampilkan merupakan gambaran aktor mengenai konsep ideal darinya yang sekiranya bisa

diterima penonton. Aktor menyembunyikan hal-hal tertentu dalam pertunjukan mereka.

Menurut Irving Goffman aktor menyembunyikan hal-hal tertentu tersebut dengan alasan:

- a. Aktor mungkin ingin menyembunyikan kesenangan-kesenangan tersembunyi, seperti meminum minuman keras, yang dilakukan sebelum pertunjukan, atau kehidupan masa lalu, misalnya sebagai pecandu obat bius, atau perilaku kriminal yang tidak sesuai dengan pertunjukan.
- b. Aktor mungkin ingin menyembunyikan kesalahan yang terjadi saat persiapan pertunjukan, juga langkah-langkah yang diambil untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Misalnya supir taksi mulai menyembunyikan fakta ketika ia salah mengambil arah jalan.
- c. Aktor mungkin merasa perlu menunjukkan hanya produk akhir dan menyembunyikan proses memproduksinya. Misalnya dosen memerlukan waktu beberapa jam untuk memberikan kuliah, namun mereka bertindak seolah-olah mereka telah lama memahami materi kuliah itu.

- d. Aktor mungkin perlu menyembunyikan kerja kotor yang dilakukan untuk membuat produk akhir itu dari khaayak. Kerja kotor itu mungkin meliputi tugas-tugas secara “fisik” kotor, semi illegal, kejam dan menghinaka.
- e. Dalam melakukan pertunjukan tertentu, aktor mungkin harus mengabaikan standar lain. Akhirnya aktor mungkin perlu menyembunyikan hinaan, pelecehan atau perundungan ang dibuat sehingga pertunjukan dapat berlangsung (Mulyana, 2008 : 116 )

#### **b. Back Stage ( Panggung Belakang )**

Dalam area ini individu memiliki peran yang berbeda dari *front stage*, ada alasan-alasan tertentu dimana individu menutupi atau tidak menonjolkan peran yang sama dengan panggung depan. Di panggung inilah individu akan tampil “seutuhnya” dalam arti identitas aslinya. Lebih jauh, panggung ini juga yang menjadi tempat bagi aktor mempersiapkan segala sesuatu atribut pendukung pertunjukannya. Baik itu makeup (tata rias), peran, pakaian, sikap, perilaku, bahasa tubuh, mimic wajah, isi pesan, cara bettutur dan gaya bahasa. Di panggung ini juga, aktor boleh bertindak dengan cara yang berbeda dibandingkan ketika berada di hadapan penonton, jauh dari peran publik. Disini bisa dilihat perbandingan antara

Maka, melalui kajian mengenai presentasi diri yang dikemukakan oleh Goffman, bukan hanya dengan

memperhatikan aspek *front stage* dan *back stage* dari individu saja, tetapi juga kelompok yang disebut tim. Selain membawakan peran dan karakter secara individu aktor-aktor sosial juga berusaha mengelola kesan orang lain terhadap kelompoknya, baik itu keluarga, tempat bekerja, partai politik atau organisasi lainnya yang mereka wakili. Semua anggota itu adalah apa yang Goffman sebut “tim pertunjukan” (*performance team*) yang mendramatisasikan suatu aktifitas.

Menurut Goffman, kerjasama tim sering dilakukan para anggota dalam menciptakan dan menjaga penampilan dalam wilayah depan. Para anggota tim sering melakukan latihan terlebih dahulu, tanpa kehadiran khalayak agar dalam pertunjukan sebenarnya semua kesan yang baik dan berwibawa tetap terpelihara. Mereka harus mempersiapkan perlengkapan pertunjukan dengan matang dan jalannya pertunjukan, memilih pemain inti yang layak dan melakukan pertunjukkan secermat dan seefisien mungkin, dan kalau perlu juga memilih khalayak yang sesuai. Setiap anggota saling mendukung dan bila perlu memberi arahan lewat isyarat non-verbal agar pertunjukkan berjalan mulus dan upaya untuk menganalisa pengelolaan kesan yang dilakukan dapat semakin mudah untuk dikaji dalam prespektif dramaturgi. Karena walau bagaimanapun, manusia tidak pernah lepas dalam penggunaan simbol-simbol tertentu dalam hidupnya. (Mulyana, 2008 : 122)

penampilan “palsu” dengan keseluruhan kenyataan diri seorang aktor.

#### **Presentasi Diri**

Menurut Goffman, presentasi diri merupakan suatu kegiatan yang

dilakukan oleh individu tertentu untuk memproduksi definisi situasi dan identitas sosial bagi para aktor dan definisi sosial tersebut mempengaruhi ragam interaksi yang layak dan tidak layak bagi para aktor dalam situasi yang ada (Mulyana, 2008 : 110 )

Lebih jauh presentasi diri merupakan upaya individu untuk menumbuhkan kesan tertentu di depan orang lain dengan cara menata perilaku agar orang lain memaknai identitas dirinya sama dengan apa yang ia inginkan. Dalam proses produksi identitas tersebut, ada suatu pertimbangan– pertimbangan yang dilakukan mengenai atribut simbol yang hendak digunakan sesuai dan mampu mendukung identitas yang ditampilkan secara menyeluruh.

Menurut Goffman, kebanyakan atribut, milik atau aktifitas manusia digunakan untuk presentasi diri, termasuk busana yang kita kenakan, tempat tinggal, rumah yang kita huni berikut cara melengkapinya, cara kita berjalan dan berbicara, pekerjaan yang kita lakukan dan cara kita menghabiskan waktu luang. Lebih jauh lagi dengan

mengelola informasi yang kita berikan kepada orang lain, maka kita akan mengendalikan pemaknaan orang lain terhadap diri kita. Hal itu digunakan untuk memberi tahu kepada orang lain mengenai siapa kita. Menurut Goffman, perilaku orang dalam interaksi sosial selalu melakukan permainan informasi agar orang lain mempunyai kesan yang lebih baik . Kesan non – verbal inilah yang menurut Goffman harus di cek keasliannya.

Goffman menyatakan bahwa hidup adalah teater, individunya sebagai aktor dan masyarakat sebagai penontonnya. Dalam pelaksanaannya, selain panggung dimana ia melakukan pementasan peran, ia juga memerlukan ruang ganti yang berfungsi untuk mempersiapkan segala sesuatunya. Ketika individu dihadapkan kepada panggung, ia akan menggunakan simbol– simbol yang relevan untuk memperkuat identitas karakternya, namun ketika individu tersebut telah habis masa pementasannya, maka dibelakang panggung akan terlihat penampilan seutuhnya individu tersebut.



## Konsep Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat didefinisikan sebagai aktifitas mempertahankan program pelatihan fisik secara rutin diet seimbang, kebiasaan tidur yang baik, dan membatasi diri dari kelebihan konsumsi produk-produk yang mengandung alkohol dan tembakau (Danna dan Griffin dalam Jones, Norman dan Wier 2010).

Gaya hidup sehat juga menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Pola meraih kesehatan jasmani yang pertama adalah dengan mengatur pola makan dan kebiasaan untuk memakan makanan sehat, menjauhi gula dan memperbanyak memakan sayur dan buah. Pola gaya hidup sehat yang kedua adalah dengan olahraga secara teratur. Ada beberapa manfaat lain dari olahraga yaitu aktifitas olahraga dapat memacu aliran darah ke otak. Pola gaya hidup sehat yang ketiga adalah menjauhi rokok dan minuman keras. Pola gaya hidup sehat yang terakhir adalah dengan cara memiliki waktu istirahat ya. (Ahira, 2010)

## Teknik Pengumpulan Data

### 1. Wawancara Mendalam

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam yaitu bertujuan untuk memperoleh bentuk-bentuk tertentu untuk memperoleh informasi dari sasaran penelitian. (Mulyana, 2008 : 180)

### 2. Observasi

Sutrisno Hadi dalam Sugiyono (2013:145) mengemukakan, bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengamatan atau observasi merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang biasa digunakan untuk menilai sesuatu melalui pengamatannya terhadap objeknya secara langsung, seksama dan sistematis.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto, film dokumenter dan data yang relevan dengan penelitian. Dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen yang dianggap perlu serta berhubungan dengan penelitian ini (Moeloeng, 2005:216-220)., sketsa dan lain-lain.

## Hasil Penelitian

### Presentasi Diri *Personal Trainer Gym* di Kota Pekanbaru

Studi dramaturgi menegaskan bahwa setiap individu mengolah dan menampilkan performa yang berbeda antara *front stage* dan *back stage* dalam hidup mereka. Panggung depan adalah apa dan bagaimana mereka ingin dilihat dan dinilai oleh semua orang berdasarkan norma dan nilai kepatutan yang berlaku, sedangkan panggung belakang cenderung menunjukkan dan menampilkan dirinya secara pribadi yang utuh dan sebenarnya tanpa mengindahkan norma dan nilai yang diharapkan masyarakat pada peran atau status yang melekat pada dirinya. Dan dapat dipastikan kondisi pada panggung belakang akan sangat jauh berbeda dengan panggung depannya.

Dalam kehidupan realita, untuk mendapatkan penilaian yang baik dari orang lain mengenai dirinya saat berinteraksi, banyak hal yang harus dipersiapkan yang berhubungan dengan *image* dirinya. Baik dari segi fisik maupun non fisik. Sebagai makhluk sosial hampir seluruh waktu manusia digunakan untuk berinteraksi dengan orang lain. Akan tetapi interaksi itu dapat dikatakan berhasil apabila mereka yang berinteraksi memiliki pemahaman, pemikiran dan penilaian yang sama dengan komunikannya. Hal itulah yang dirasakan *personal trainer*. Mereka tentunya ingin mendapatkan perhatian lebih

dari para *member*. Mereka harus menciptakan banyak hal, seperti menciptakan kesan yang baik terlebih dahulu, bagaimana terkesan profesional serta benar-benar memahami materi dan menjalankan gaya hidup sehat. Dalam hal ini para *personal trainer* perlu melakukan upaya-upaya guna menutupi kekurangan yang mereka miliki. Dalam bab ini, penulis akan membahas *front stage* dan *back stage* para informan dalam kehidupan ketika melatih di *gym* dan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Front Stage dan Back Stage Personal Trainer Gym di Kota Pekanbaru**

Dari deskripsi hasil penelitian di atas, maka peneliti akan membahas secara keseluruhan mengenai “Presentasi *Personal Trainer Gym di Kota Pekanbaru*”. Studi dramaturgi menegaskan bahwa setiap individu mengolah dan menampilkan performa yang berbeda antara *front stage* dan *back stage* dalam hidup mereka. Panggung depan adalah apa dan bagaimana mereka ingin dilihat dan dinilai oleh semua orang berdasarkan norma dan nilai kepatutan yang berlaku, sedangkan panggung belakang cenderung menunjukkan dan menampilkan dirinya secara pribadi yang utuh dan sebenarnya tanpa mengindahkan norma dan nilai yang diharapkan masyarakat pada peran atau status yang melekat pada dirinya. Dan dapat dipastikan kondisi pada panggung belakang akan sangat jauh berbeda dengan panggung depannya.

*Front stage* atau panggung depan adalah tampilan yang penuh dengan settingan yang merupakan konsep ideal yang ingin ditampilkan oleh seseorang sesuai dengan harapan masyarakat sosial melalui penampilan dan gaya yang ada. Sebagai “*personal trainer*” maka ketika mereka sedang bekerja, panggung depan mereka harus mereka jaga dan mereka kelola sedemikian rupa sehingga sesuai dengan harapan dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Beberapa komponen

yang dikelola di panggung depan seseorang “*personal trainer*” tentu saja bias dilihat dari gaya hidup, cara berkomunikasi, penampilan, sikap dan perilaku.

*Back Region* (wilayah belakang), adalah tempat individu-individu untuk mempersiapkan perannya di wilayah depan, biasa juga disebut *back stage* (panggung belakang) atau kamar rias untuk mempersiapkan diri atau berlatih untuk memainkan perannya di panggung depan. Ditempat ini dilakukan semua kegiatan yang tersembunyi untuk melengkapi keberhasilan akting atau penampilan diri yang ada di panggung depan (Mulyana, 2008:38).

Berbicara mengenai panggung belakang tidak sesulit berbicara mengenai panggung depan mereka sebagai *personal trainer*, karena pada panggung belakang adanya kecenderungan para informan menampilkan sosok asli mereka ketika tidak menjalani profesi mereka sebagai *personal trainer*. Seperti menanggalkan topeng mereka sebagai *personal trainer*, para informan berubah menjadi dirinya sendiri.

Rendahnya tuntutan untuk mematuhi aturan dan norma yang ada membuat mereka terkesan lebih rileks dan apa adanya. Lebih bebas mengekspresikan rasa dan bersikap. Karena dalam pagelaran panggung belakang tidak ada norma atau aturan yang mengatur benar dan salahnya sikap dan perilaku seseorang.

Melihat penampilan, sikap dan perilaku mereka di panggung belakang diakui para informan jauh lebih nyaman dan tentu saja menyenangkan jika dibandingkan saat mereka melakoni peran sebagai *personal trainer*. Mereka lebih lepas dan bebas mempersentasikan diri, membicarakan diri mereka dan menunjukkan sikap dan perilaku yang merupakan refleksi dari diri mereka sebenarnya terlepas dari apa latar belakang atau alasan mereka menjadi *personal trainer*.

*Manner* (sikap) yang mereka tonjolkan adalah sikap yang jauh berbeda dibandingkan dengan mereka ketika di panggung depan. Ketika berada di panggung belakang mereka cenderung menampilkan sikap dan sifat mereka yang asli di karenakan tidak ada aturan atau norma yang mengikat. Mereka lebih bebas seperti merokok dan *clubbing* serta tidak begitu mengatur cara berkomunikasi mereka. Sifat tegas dan gaya komunikasi mereka ketika sedang melatih di *gym* pun tidak terbawa ketika mereka sedang berada di panggung belakang.

Segi *Appearance* (penampilan) mereka juga terkesan lebih santai. Mereka lebih bergaya sesuai pribadi masing-masing dan biasanya mereka bergaya menggunakan kemeja, t-shirt atau polo shirt dengan celana jeans. Dari penampilan mereka di luar tidak menggambarkan bahwa mereka seorang *personal trainer gym*

Erving Goffman yang menemukan teori dramaturgi menyatakan bahwa presentasi diri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan individu tertentu untuk memproduksi definisi situasi dan identitas sosial bagi para aktor dan definisi sosial tersebut mempengaruhi ragam interaksi yang layak dan tidak layak bagi para aktor dalam situasi yang ada. Intinya bahwa presentasi diri merupakan harapan yang disampaikan melalui pengelolaan pesan yang ditampilkan.

Mead mendefinisikan diri (*self*) sebagai kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri dari perspektif orang lain. Dimana diri berkembang dari sebuah jenis pengambilan peran yang khusus, maksudnya membayangkan diri kita dilihat orang lain atau disebut cermin diri (*looking glass self*). Konsep ini merupakan hasil pemikiran dari Charles Horton Cooley. (West & Turner, 2009:106).

Cermin diri mengimpilasikan kekuasaan yang dimiliki oleh label terhadap konsep diri dan pelaku, yang dinamakan efek *pygmalion* (*pygmalion effect*). Merujuk pada harapan-harapan orang lain yang mengatur tindakan seseorang. Menurut Mead, melalui bahasa orang mempunyai

kemampuan untuk menjadi subjek dan objek bagi dirinya sendiri. Sebagai subjek (*"I"* atau *"aku"*) kita bertindak, bersifat sopan, implusive serta kreatif sebagai dan sebagai objek (*"Me"* dan *"Daku"*), kita mengamati diri kita sendiri bertindak, bersifat selektif dan lebih peka secara sosial (West & Turner, 2009:107).

Lebih jauh lagi presentasi diri merupakan upaya individu untuk menumbuhkan kesan tertentu di depan orang lain dengan cara menata perilaku agar orang lain memaknai identitas dirinya sama dengan apa yang ia inginkan. Dalam sebuah produksi identitas tersebut, ada suatu pertimbangan-pertimbangan yang dilakukan mengenai atribut simbol yang hendak digunakan sesuai dan mampu mendukung identitas yang ditampilkan secara menyeluruh.

Personal trainer mempresentasikan dirinya di panggung depan dengan perencanaan dan pengelolaan yang mencakup sikap dan perilaku yang mengharapkan penilaian yang serupa dengan apa yang diinginkannya dari masyarakat. Hal ini dapat dilihat dari upaya mereka memaksimalkan peran mereka di panggung depan sebagai seorang *personal trainer*.

Menjalani peran sebagai personal trainer dengan baik menjadi salah satu bentuk presentasi diri yang dikelola dan diupayakan oleh mereka. Kondisi dimana tuntutan panggung depan harus memberikan hasil atau menciptakan kesan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh nilai, aturan dan norma yang dianut di panggung depan.

Mereka membentuk konsep ideal yang akan mereka perankan di panggung depan yakni sebagai personal trainer yang mampu memberikan contoh yang baik, hidup sehat, jauh dari obat-obatan serta mampu membimbing client mencapai tujuan yang diinginkan. Harapan mereka adalah agar orang-orang di sekeliling mereka atau publik memandang, menilai dan menerima mereka seperti apa yang mereka harapkan. Ini dapat dilihat dari

bagaimana mereka mengelola pesan berdasarkan tampilan fisik serta sikap dan perilaku pada saat memainkan peran sebagai personal trainer di panggung depan.

Kondisi ideal di panggung depan akan berubah drastis dan tidak mungkin ditemukan di panggung belakang. Cara mereka mempersentasikan diri di panggung depan penuh dengan settingan dan perencanaan yang matang. Kemampuan menyebelahkan dua sisi kehidupan yang sangat berbeda yang harus dijalani dan dilakoni setiap saat membentuk mereka menjadi pribadi yang terbiasa menampilkan apa yang diharapkan oleh masing-masing peran dalam panggung bukan apa yang mereka inginkan.

## Kesimpulan

1. Kehidupan informan sebagai *personal trainer* di panggung depan merupakan hasil pengelolaan pesan dan kesan yang di bentuk dan dirancang sedemikian rupa agar memenuhi harapan, tuntutan dan eksistensi diri sebagai pribadi sosial yang disesuaikan dengan nilai dan norma yang berlaku di panggung depan melalui tampilan fisik ala *personal trainer* dan pengelolaan sikap dan perilaku yang sesuai dengan harapan masyarakat. Kehidupan *personal trainer* pada panggung depan yang merupakan kegiatan melatih *member* di *gym* mewajibkan sosok *personal trainer* yang menjalankan gaya hidup sehat dan mengerti ilmu *fitness* serta memiliki sifat yang tegas namun juga mengedepankan sikap ramah dan memiliki komunikasi yang baik. Mereka juga dituntut berpenampilan menyesuaikan dengan profesi mereka sebagai seorang *personal trainer*, yaitu menggunakan pakaian olahraga khusus seperti singglet *gym*, kaos olahraga *slimfit*, celana olahraga dan sepatu *sport*.
2. Kehidupan informan sebagai *personal trainer* di panggung belakang adalah bentuk lain dari apa yang di anggap oleh

panggung depan sebagai perilaku menyimpang namun tidak demikian halnya di panggung belakang yang minim norma dan longgar aturan memberikan ruang dan kesempatan bagi informan untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang peran di panggung depan dan melakukan hal yang dilarang di panggung depan. Di panggung belakang ini juga para informan lebih bebas menunjukkan diri dan menampilkan sisi lain dirinya yang tidak terikat aturan dari panggung depan namun menjalani aturan atau norma dari panggung belakang yang tentu saja lebih menguntungkan mereka. Ketika berada di panggung belakang mereka cenderung menampilkan sikap dan sifat mereka yang asli di karenakan tidak ada aturan atau norma yang mengikat. Mereka lebih bebas seperti merokok dan *clubbing* serta tidak begitu mengatur cara berkomunikasi mereka. Sifat tegas dan gaya komunikasi mereka ketika sedang melatih di *gym* pun tidak terbawa ketika mereka sedang berada di panggung belakang. Presentasi diri informan sebagai *personal trainer* menunjukkan hasil dimana adanya perbedaan dari masing-masing informan dalam mengelola pesan dan kesan yang ingin ditampilkan mereka disbanding saat mempresentasikan diri di panggung belakang yang memiliki ruang lingkup yang lebih kecil.

## Daftar Pustaka

- A, Elvinaro & Bambang Q-Anees, 2007. *Filsafat Ilmu Komunikasi*. Bandung : Simbiosis
- Bagong, Suyanto J, Dwinarwoko.2004. *Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan*. Jakarta : Kencana Media Group
- Basrowi dan Sukidin, 2002. *Metode Penelitian Kualitatif Perspektif Mikro*. Surabaya. Insan Cendikia.

- Bungin, Burhan. 2001. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Choky Wijaya. 2011. *Sixpack-Tips Ampuh Membentuk Tubuh Ideal*. Jakarta : Second Hope
- Husein, Umar. 2000. *Metodologi Penelitian, Aplikasi dalam Pemasaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Littlejohn, Stephen W & Karem A. Foss. 2011. *Teori Komunikasi : Teories of Human Communication*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Meleong, Lexy. 2005 *Metode Kualitatif* Edisi Revisi. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_.2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2001. *Human Communication ( Prinsip – Prinsip Dasar )*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- \_\_\_\_\_. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- \_\_\_\_\_. ( 2008). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution. (2004). *Metode Resarch : Penelitian Ilmiah*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Richard West, Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi : Analisis dan Aplikasi (Buku2)( Edisi 3)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ritzer, George & Goodman Douglas, 2004, *Teori Sosiologi Modern*, Jakarta : Prenada Media
- Ruslan, Rosady. 2010. *Metode Penelitian Public Relation dan Komunikasi*, Cetakan Kelima, Bandung : PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiono, 2010. *Metode Penelitian Kualitatif & RND*. Bandung; Alfa beta
- Sumber Skripsi**
- Kasmita, Adella. 2016. *Pengelolaan Kesan Seorang Gay*. Pekanbaru: Universitas Riau
- Shakuntala, Febrina. 2011. *Representasi Citra Diri Bagi Prsonal Trainer Celebrity Fitness La Piazza*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Fatahillah, Meizar. 2015. *Konsep Diri Body Fit Di Kota Pekanbaru (Prince Gym Pekanbaru)*. Pekanbaru: Universitas Riau
- Permanasari, Risa. 2014. *Proses Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Teori Penetrasi Sosial (Studi Deskriptif Kualitatif Proses Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer Dengan Pelanggan Di Club House Casa Grande Fitness Center)*. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya
- Aini, Qurrata. 2014. *Presentasi Diri “Ayam Kampus”(Studi Dramaturgi Perilaku Menyimpang Mahasiswa di Pekanbaru*. Pekanbaru: Universitas Riau
- Wahyuda, Tegar. 2017. *Presentasi Diri Wanita Sebagai Satuan Pengaman Di Pusat Perbelanjaan Mal Ska Pekanbaru*. Pekanbaru : Universitas Riau
- Sumber Internet**
- <http://www.pekanbaru.go.id/sejarah-pekanbaru/> (diakses 15 juni 2017)
- <http://sp2010.bps.go.id/index.php/site?id=14&wilayah=riau> (diakses 15 Juni 2017)
- <http://sambas.staf.upi.edu/2013/01/16/baga-imanakah-menyusun-kerangka-berpikir-penelitian/> (diakses pada tanggal 26 Juli 2017).